

CENTAR ZA PSIHOLŠKU POMOĆ IZBEGLICAMA

KO SMO MI?

U Centru za psihološku pomoć izbeglicama radi grupa psihoterapeuta. Mnogi od nas su i sami bili izbeglice i mi želimo da pružimo pomoć drugima koji se suočavaju sa životnim problemima. Mi smo ovde da vas saslušamo, razumemo i pokušamo da pomognemo polazeći od sopstvenog iskustva i znanja. Mi, međutim, ne dajemo savete vezane za vaše praktične probleme. Možemo vam obezbediti osobu koja govori vašim maternjim jezikom i ako želite možete razgovarati sa njom; možemo vam izaći u susret ako biste možda radije komunicirali na engleskom jeziku. Vi sami odlučite.

Ako želite da saznate više, obratite se Aidi Alayarian koja radi u Centru. Ako želite, ona će vas uputiti na stručnu osobu sa kojom možete da porazgovarate o vašoj situaciji i potrebama – ovaj razgovor obično traje oko sat vremena ili duže. Posle toga, ako vi to želite, možete se upoznati sa psihoterapeutom – osobom sa kojom možete da se sretnete i razgovarate svake nedelje – seanse su obično u trajanju od sat vremena, ili onoliko koliko vi želite. Ako imate decu možda biste zeleli da dodjete zajedno i upoznate nekog

od naših psihologa. U Centru postoji i mogućnost grupne terapije i ova vrsta tretmana vam je takodje na raspolaganju. O svemu ovome mozete se raspitati i zatražiti savet tokom vašeg prvog intervjua.

CILJ

Naša je želja da pomognemo izbeglicama i osobama koje su zatražile azil tako što im nudimo pomoć, podršku, savete, psihoterapiju i slične psihološke tretmane u cilju promovisanja mentalnog zdravlja izbeglica.

ŠTA JE MENTALNO ZDRAVLJE

Mentalno zdravlje se odnosi na kvalitet zivota. Odnosi se na to kako razmišljamo, osećamo i kako se nosimo sa životnim teškoćama. Svako od nas ima psihološke potrebe i one predstavljaju važan deo našeg celokupnog zdravlja – kvaliteta života i blagostanja.

Mnogi elementi utiču na naše mentalno zdravlje, posebno kada su u pitanju izbeglice i azilanti. Mislimo na sve ono što ste vi lično proživeli i ono što se dogodilo u vašoj domovini. Na primer:

- a. možda ste preživeli gubitak dragih ljudi i odvojeni ste od porodice i prijatelja,

- b. često postoji osećaj krivice kod onih koji su preživeli
- c. gubitak poznate sredine u kojoj ste godinama živeli.

Postoje i drugi izvori stresa i uznemirenosti – na primer proces integracije i prilagodjavanja na britanski način života, problemi koji se tiču stambenog pitanja, zaposlenja, obrazovanja, transporta, sredine u kojoj živite, jezičke barijere i generalnog načina na koji živimo. Ponekad nas ono kroz šta smo prošli, tragedije i nesreće, ostavlja sa puno nevidljivih rana ili sa puno dilema i pitanja kao i sa puno praktičnih problema.

Kao posledica svega ovoga većina od nas se ponekad oseća napeto ili uznemireno, puni smo zebnje i briga, mozda uplašeni. Ponekad nas progone sećanja na ono što se dogodilo i to nam jos teže pada. To može biti gubitak drage nam osobe, rastanak sa osobom koja nam je puno značila, mozda smo bili maltretirani ili smo izgubili kontakt sa prijateljima i poznanicima.

Neki ljudi su bili žrtve rasne ili polne diskriminacije, ili su tretirani drugačije jer su druge rase, uverenja, porekla, kulture, religije ili možda govore drugim jezikom. Neki od vas možda osećaju da nemaju pravo glasa jer su ili premladi ili prestari ili jednostavno ‘previše’ drugačiji; to vas takodje može uznemiriti ili uplašiti.

Potrebno je dosta hrabrosti da se o ovome razgovara – posebno ako se osećate usamljeni i izolovani.

Ako se nešto od navedenog odnosi na vas molimo vas obratite nam se za pomoć.

GOVORNI JEZICI:

Amharik – Arapski – Albanski – Bosanski – Persijski – Finski – Nemački – Grčko/Kiparski – Gudžarati – Hebrejski – Italijanski – Lingala – Srpsko-Hrvatski – Nemački/Švajarska – Svahili – Švedski – Španski – Tigrinski.

ADRESA CENTRA

Refugee Therapy Centre
1A Leeds Place
Tollington Park
London N4 3RQ

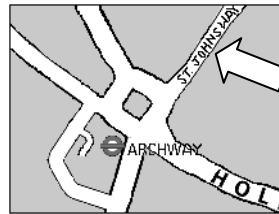
TELEFON:

020 7561 1587

FAX:

020 7281 8720

www.refugeetherapy.org.uk



METRO

Archway (Severna linija)

AUTOBUSI

4, 17, 41, 43, 134, 143, 210,
263, 271, 390, C11 & W5

Registrovana kompanija br. 3895072
Registrovana dobrotvorna organizacija
br. 11085922

Refugee Therapy Centre

DA LI STE

IZBEGLICA?

DA LI STE PODNELI

MOLBU ZA AZIL?

DA LI BISTE ŽELELI DA

RAZGOVARETE SA

STRUČNOM OSOBOM?